Cách giảm cân và săn chắc: Hãy tăng gấp đôi protein!

SHARE:

Cách giảm cân và săn chắc cơ thể theo nghiên cứu mới đây là nên tăng lượng protein vào cơ thể gấp đôi bình thường. Bạn hãy tìm hiểu cùng Thể Hình Nam nhé!

Khi các bạn gái nghĩ tới cách giảm cân, họ thường nghĩ tới ăn ít đi (khống chế calo) và giảm các loại thức ăn như đường và tinh bột. Và rất nhiều người nghĩ rằng thêm protein vào bữa ăn của họ sẽ khiến họ tăng cơ và khiến tăng cân.



Cách giảm cân bằng việc ăn nhiều gấp đôi protein?

Nhưng theo 1 nghiên cứu mới. bên cạnh việc giúp bạn cảm thấy no, tăng lượng protein có thể giúp bạn giảm cân trong khi giữ cơ đốt mỡ

Trong một nghiên cứu, 3 nhóm người được thử nghiệm. Một nhóm ăn protein bằng mức bình thường chỉ định, một nhóm ăn protein gấp 2 lần, và một nhóm gấp 3 lần. Sau 31 ngày, nhóm ăn protein gấp 2 lần giảm mỡ nhiều nhất trong khi giữ cơ.

Điều này có nghĩa là bao nhiêu protein. Về trung bình bạn sẽ cần khoảng 80-90g protein mỗi ngày. Bạn có thể ăn thịt nạc và cá với rau xanh. Ví dụ bạn có thể ăn 80g thịt gà, 100g cá, một miếng phô mai nhỏ, như vậy bạn đã có khoảng 50-60g protein rồi.



Tôi nghĩ điều mà chúng ta học được từ nghiên cứu này là, trong khi bữa ăn thường ngày có thể cung cấp đủ protein cho chúng ta, khi chúng ta theo một phương pháp ăn kiêng ít calo để tìm cách giảm mỡ, ví dụ các biện pháp ăn kiêng quá nghiêm khắc – bạn sẽ không ăn đủ protein và do đó mất cơ.

Tuy nhiên, ăn protein quá nhiều cũng có thể khiến tăng calo và giảm tốc độ giảm cân của bạn.

Tóm lại: Không cần thiết phải vội vã tìm cách tăng protein để giảm mỡ trong khi giữ cơ. Bạn chỉ cần một chế độ ăn kiêng điều độ, có thịt nạc, có cá, có carb nhiều chất xơ (rau xanh) và lượng trung bình mỡ là đủ.

Lời kết: Chỉ ăn protein không giúp bạn tăng cơ mà chỉ có thể giúp bạn giảm tốc độ mất cơ trong khi giảm cân. Đã giảm cân là sẽ mất cơ (đối với người không tập thể hình), chỉ là mất ít hay mất nhiều. Người tập thể hình khi "giảm cân" cũng vẫn mất cơ, nhưng ít hơn, ngoại trừ một vài trường hợp, giai đoạn đặc biệt.

Hãy hình dung các diễn viên giảm cân nhanh và chỉ có da bọc xương, đó là dấu hiệu của mất cơ quá nhanh. Hay nếu bạn đã từng giảm cân nhanh bạn sẽ thấy hiện tượng da chùng, nhão, lỏng lẻo. Một phần nguyên nhân là mất cơ nhiều.

Theo webthehinh.com

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình | Giảm cân | Kiến thức thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/cach-giam-can-va-san-chac-hay-tang-gap-doi-protein.html

COMMENTS

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

 N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

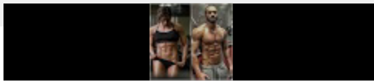
X e m   t ấ t 

👁 X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



…ho người tập thể hình

…ạn, đặc biệt là các chuyên gia lâu năm sẽ xem…

- Vitamin E là gì? Tác dụng của vitamin E và sử dụng đúng cách

  Vitamin E là gì? Vitamin E là tập hợp 8 loại vitamin hoà tan trong chất béo có khả…

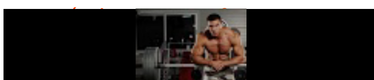


…ể có vòng 2 săn chắc như Beyonce

…ông tin về các phương pháp cũng như bài tập giảm…

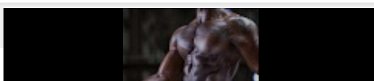
- …p căng tròn đều, cong vút

  Bạn đã có 1 vòng eo thon gọn, nhỏ xinh một bờ ngực căng tròn quyến rũ, giờ còn…



…p là gì?

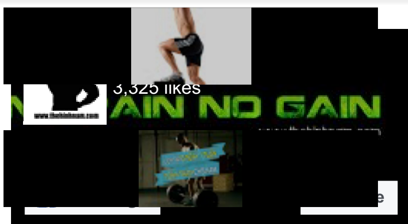
…p có lẽ là một trong những chế độ giảm cân được…

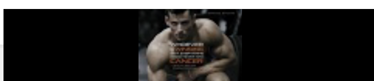


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

…P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->